



Thế Hình Nam

THẾ HÌNH NAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Danh mục

25 KIỂU TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BẮP S TẠ KETTLEBELL

Tác giả 👤 Quân Lương

Bạn sẽ có cơ hội tập luyện cho tất cả các vùng cơ bắp với 25 động tác với tạ kettlebell trong video sau đây. Không cầu kì, các động tác này rất đơn giản để thực hiện nhưng nó sẽ khiến toàn cơ thể bạn làm việc để mang lại hiệu quả tập luyện cao nhất. Còn chần chờ gì mà không tham gia tập ngay hôm nay?



Các bạn cùng xem Video hướng dẫn 25 kiểu tập nhé!

Theo VoThuat.vn

Xem thêm:

- 6 bài tập thể hình giúp nam giới có bắp chân to khỏe
- 21 bài tập gấp bụng diệt gọn mỡ bụng hiệu quả cho cả nam và nữ
- Tập thể hình với tạ tay hiệu quả
- Hướng dẫn làm tạ kettlebell bằng 1 quả bóng
- Tập thể hình tại nhà bằng 6 dụng cụ tự chế cực dễ

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

T W E E T

f C H I A S E

P I N I T

G+ C I R L C E

Tin liên quan



Bao tay - dụng cụ cần thiết cho ngư...



7 lời khuyên bạn nên làm khi tập th...



Điểm qua 10 sai lầm cần tránh khi b...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

10 phút tập thể hình cho cơ ngực nam giới phát triển không cần dùng tạ



Gửi email bài đăng
này



Recommend this on Google

BlogThis! Chia sẻ lên Twitter Chia sẻ lên Facebook Chia sẻ lên Pinterest

Chưa có nhận xét nào

Google+



Thêm nhận xét

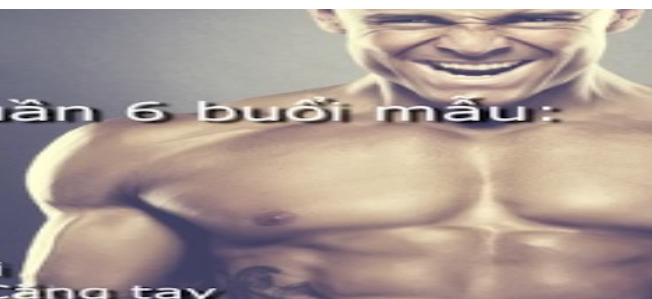
Bạn tìm gì hôm nay...



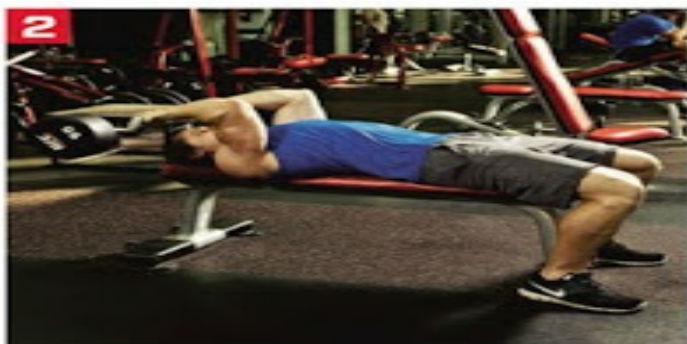
X E M N H I E U N H ấ T

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



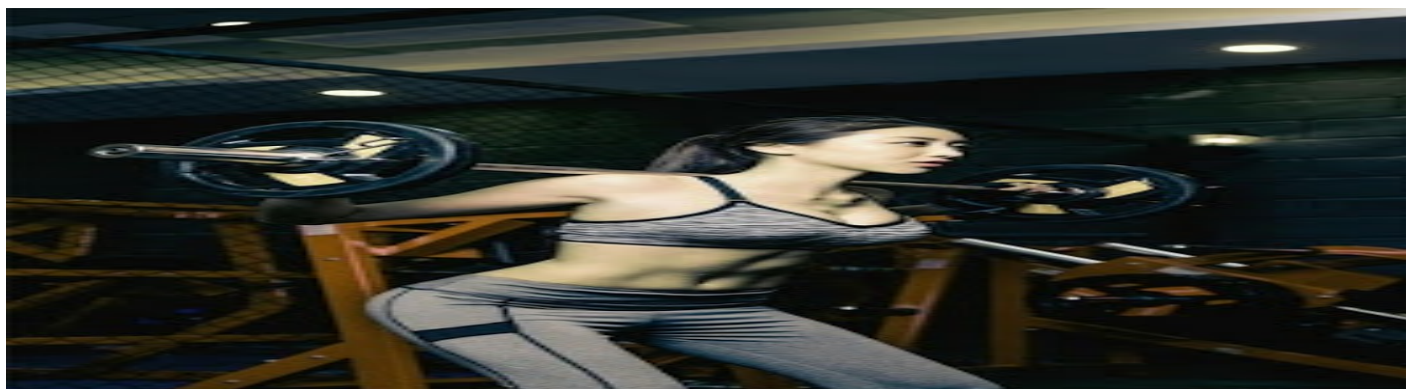
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



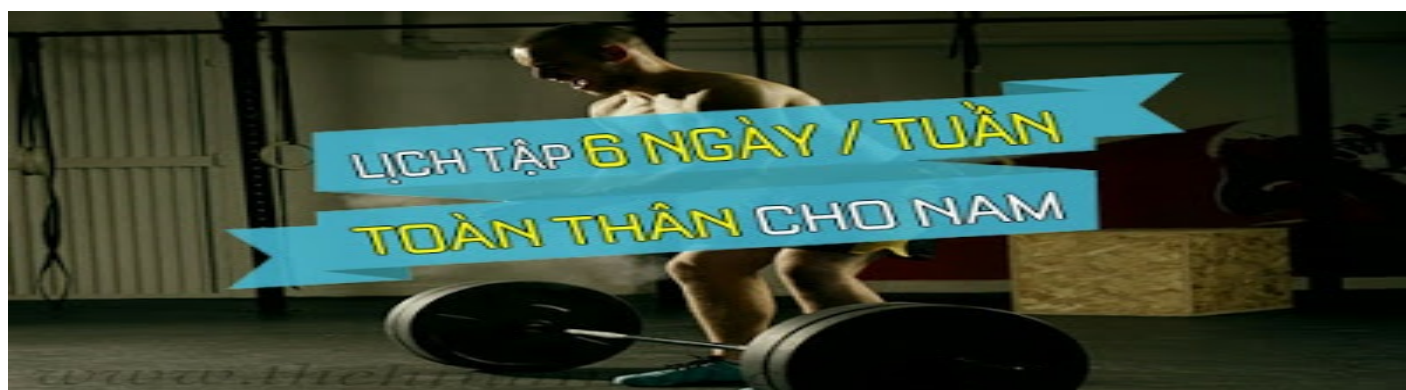
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mỡ đùi hiệu quả

BÀI TẬP BỤNG	BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI	BÀI TẬP CHÂN	BÀI TẬP CỔ	BÀI TẬP ĐŨI TRƯỚC	BÀI TẬP LƯNG	BÀI TẬP MÔNG ĐŨI	BÀI TẬP NGỰC	BÀI TẬP PLANK
								BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY	BÀI TẬP TỔNG HỢP	BÀI TẬP VAI	DINH DƯỠNG THỂ HÌNH	ĐỘNG TÁC PLANK	ĐỘNG TÁC SQUAT	ĐỘNG TÁC YOGA	LỊCH TẬP THỂ HÌNH	
NGHỈ NGƠI	NHẠC TẬP THỂ HÌNH	TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ	VIDEO THỂ HÌNH					

K H O E Đ E P . V N

- **5 Bài tập đốt mỡ nhanh hơn cả gập bụng chị em không thể bỏ qua**
Bạn mong muốn có vòng eo thon bụng phẳng nhanh chóng? Bạn đang luyện tập gập bụng và muốn...
- **4 bài tập cơ tam đầu cho nam đúng chuẩn nhất khi tập thể hình**
Các bài tập thể hình giống như hương vị kem. Hầu hết mọi người đều chọn các vị vani,...
- **Cách tỉa và vẽ lông mày cực dễ cho người mới tập trang điểm**
Đối với nhiều bạn mới làm quen với việc trang điểm thì vùng mắt có lẽ là nơi khó...
- **Bí quyết giảm vòng eo chỉ trong 3 ngày của người Nhật**
Bí quyết giảm vòng eo đơn giản chỉ nằm ở việc đi bộ? Bạn có tin phương pháp đi...
- **23 bài tập giảm mỡ bụng hiệu quả tại nhà, không thể không thử**
Bạn mong muốn có vòng eo thon gọn những không biết làm sao? Bạn không dám tự tin diện...

N H A C T A P T H E H I N H

Google™ Tìm kiếm Tuy Chính



Bài ngẫu nhiên



TỔNG THỐNG NGÀ VLADIMIR PUTIN "RỦ" THỦ TƯỚNG DMITRY MEDVEDEV TẬP THỂ HÌNH
10.02.2016 - Comments Disabled

Tập thể hình không chỉ là môn thể thao rèn luyện sức khỏe mà còn là giải trí, là dịp tụ họp những người bạn...



BẬT MÍ 6 BÀI TẬP THỂ HÌNH GIÚP TĂNG CHIỀU CAO CHO NAM GIỚI TẠI NHÀ TỐT NHẤT
13.01.2016 - Comments Disabled

Bạn đang ở độ tuổi lớn và mong muốn tăng chiều cao chuẩn để thân hình thêm cân đối và chuẩn hơn? Theo bạn,...



ĐIỂM QUA 10 SAI LẦM CẦN TRÁNH KHI BẠN ĐI TẬP THỂ HÌNH
04.04.2016 - 0 Comments

Hiện nay Thể Hình Nam nhận được một số câu hỏi của các bạn đang thắc mắc về thể hình. Đa số các câu hỏi đều...

Bài mới



25 KIỂU TẬP PHÁT TRIỂN CƠ BẮP SẴN CHẮC VỚI TẠ KETTLEBELL

Bạn sẽ có cơ hội tập luyện cho tất cả các vùng cơ bắp với 25 động tác...



10 PHÚT TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ NGỰC NAM GIỚI PHÁT TRIỂN KHÔNG CẦN DÙNG TẠ

Cơ ngực là một phần cơ rất linh hoạt, bạn có thể tập với nhiều phương...



25 KIỂU HÍT ĐẤT CHO CƠ VAI VÀ NGỰC HOÀN HẢO

Hít đất nói chung và hít đất cho cơ vai và ngực luôn là một động tác...

Bài yêu thích



18 BÀI TẬP CƠ BẮP TAY CHO NAM GIỚI HIỆU QUẢ NHẤT (PHẦN 3)

07.12.2015 - Comments Disabled

Bạn có muốn sở hữu đôi tay chắc khỏe, vạm vỡ để tự tin khoe cơ bắp? Bạn có biết đôi tay rắn chắc sẽ...



TẬP THỂ HÌNH VỚI TẠ TAY HIỆU QUẢ

01.04.2016 - 0 Comments

Thể Hình Nam gợi ý các bài tập với tạ tay theo hình thức cuốn tạ giúp làm giảm mỡ và làm săn chắc toàn bộ...



50 LỜI CHÚC TẾT HAY NHẤT 2016 GỬI ĐẾN NHỮNG NGƯỜI YÊU THƯƠNG

02.02.2016 - Comments Disabled

Năm mới đến là dịp để bạn bày tỏ tình yêu và sự quan tâm đến những người xung quanh qua những lời chúc tết...

